Histamine

De meest uitgebreide lijst voedingsmiddelen, per catagorie. Welke producten je prima kan eten, met mate, of wilt vermijden.

Bij VitalFix wordt je unieke biologie getest middels Europees gecertificeerde laboratoria. Vanuit jouw individuele markers maken we een natuurlijk therapieplan, voeding, leefstijl en biohack plan om je klachten vanuit de oorzaak aan te pakken en natuurlijk te genezen.

Voeding als onderdeel van Biohacken

Voeding kan je op een heleboel verschillende manieren aanpakken. Zeker als je weet wat er aan de hand is kan voeding heel specifiek ingezet worden in je plan om te genezen van de oorzaak van klachten. Het is een belangrijk onderdeel van biohacken en kan dan dus ook enorm helpend zijn om vele gezondheidsproblemen uit de weg ruimen.
In dit ebook laten we zien welke voeding veel histamine bevat, welke minder en welke geen.
Vragen? Neem contact op met Vitalfix via www.vitalfix.nl

GRANEN & GRAANPRODUCTEN

✅ Prima

- Amaranth
- Arrowroot
- Boekweit
- Cassavemeel
- Gierst
- Haver
- Khorasan tarwe
- Kleefrijstmeel
- Kuzu
- Maïs
- Quinoa
- Rice crispies
- Rijst (alle soorten)
- Rijstkoekjes, rijstwafels
- Rijstnoedels
- Sago
- Spelt
- Tapioca
- Teff
- Wilde rijst
- Zilvervliesrijst
- Zetmeel
- Millet
- Sorghum
- Amaranthmeel
- Boekweitmeel

🥴 Met mate

- Brood (om andere redenen vermijden)
- Cornflakes (zonder additieven)
- Gerst
- Rogge
- Tarwe
- Havermout
- Speltvlokken

❌ No go

- Gerstemout, mout
- Moutextract
- Tarwekiemen

GROENTEN

✅ Prima

- Aardpeer
- Andijvie
- Artisjok
- Asperges
- Bloemkool
- Boerenkool
- Bok choi
- Broccoli
- Chinese kool
- Cichorei
- Courgette
- Doperwten
- Erwtenscheuten
- Ijsbergsla
- Kalebassen (pompoensoorten)
- Knolselderij
- Komkommer
- Kool (groen/wit)
- Okra
- Paksoi
- Paprika (zoet, vooral rode)
- Pastinaak
- Peultjes
- Pompoenen
- Postelein
- Prei
- Radijs (alle soorten)
- Rode kool
- Schorseneren
- Selderij
- Selderijkool
- Sla (krop- en bladsla)
- Sla (romanesco)
- Spitskool
- Spruitjes
- Suikermaïs
- Ui (rood/wit)
- Veldsla
- Venkel
- Waterkers
- Witlof
- Wortel
- Yam
- Zeekraal
- Zoete aardappel
- Rammenas, Daikon radijs, Romanesco, Broccolini, Snijboontjes, Baby spinazie (kleine hoeveelheden)

😟 Met mate

- Avocado (histaminerijker maar vele gezondheidsvoordelen)
- Bamboescheuten
- Bonen (peulvruchten)
- Groene bonen
- Groene erwten
- Groene spliterwten
- Gele spliterwten
- Koolraap
- Koolrabi
- Mierikswortel
- Olijven
- Peulvruchten
- Rucola
- Savooiekool
- Snijbietstengels
- Tuinkers
- Lima bonen
- Edamame (beperkt)
- Artisjokharten

❌ No go

- Aubergine
- Bieten
- Champignons (behalve shiitake)
- Ingelegde augurk
- Ingemaakte groenten
- Spinazie
- Tomaat (alle vormen)
- Tuinboon
- Zuurkool
- Pimiento
- Geroosterde paprika
- Zongedroogde tomaten

FRUIT

✅ Prima

- Aardappel (met/zonder schil)
- Abrikoos (vers)
- Acerola
- Appel
- Bosbessen
- Braam
- Cranberry (vers)
- Duindoorn
- Dragon fruit
- Gojibessen
- Granaatappel
- Jackfruit
- Kaki
- Kers & zure kers
- Kruisbes
- Kweepeer
- Lychee
- Morellen (zure kersen)
- Peer
- Perzik
- Rode bessen, aalbessen
- Sharonvruchten
- Veenbes, cranberry
- Watermeloen, Cantaloupe & Honeydew meloen
- Appelmoes (zonder suiker)

🥺 Met mate

- Cactusvijg, Vijgen (vers/gedroogd)
- Dadels (medjoul, met mate)
- Mango
- Witte druiven (beperkt)
- Moerbei
- Nashi peer
- Nectarine
- Passievrucht
- Pruim
- Rabarber
- Rozenbottel
- Rozijnen
- Rijpe banaan (zeer beperkt)

❌ No go

- Aardbei
- Ananas
- Banaan
- Citrusvruchten (alle)
- Druiven
- Framboos
- Guave
- Kiwi's
- Papaja
- Sinaasappel
- Gedroogd fruit (meeste)
- Fruit uit blik
- Vruchtensappen (geconcentreerd)

EIWITTEN-VLEES

✅ Prima

- Kalfsvlees (vers)
- Kalkoen
- Kip (biologisch, vers gekookt)
- Rundvlees (vers)
- Struisvogel
- Hert (vers)
- Wild zwijn (vers)

🥴 Met mate

- Eend (vers)
- Lam (vers)
- Fazant (vers)

❌ No go

- Alle soorten worst
- Cervelaat
- Gans
- Gedroogd vlees (alle)
- Gerookt vlees (alle)
- Ham (gedroogd, gezouten)
- Ingewanden
- Konijn
- Kwartel
- Lever
- Orgaanvlees
- Salami
- Varkensvlees
- Wild
- Bacon
- Spek
- Pastrami
- Corned beef
- Leverworst

EIWITTEN-VIS

✅ Prima

- Vis (vers gevangen binnen uur of diepvries)
- Witvis (Kabeljauw, Wijting, Plaice, Sole, Tilapia) (vers)

🥴 Met mate

- Forel (vers)
- Zeebaars (vers)
- Dorade (vers)

❌ No go

- Ansjovis
- Garnaal
- Gerookte vis (alle)
- Haring
- Krab
- Kreeft
- Langoustine
- Makreel
- Oester
- Rivierkreeft
- Sardine
- Schaal- en schelpdieren
- Tonijn
- Vis (supermarkt)
- Visolie/levertraan
- Zalm (behalve vers gevangen)
- Paling
- Inktvis
- Octopus
- Mosselen, Kokkels

EIWITTEN-VIS

✅ Prima

- (Room)boter
- Eigeel
- Geitenmelk, geitenkaas
- Halloumi (geiten/schapen)
- Kaas (hard), jong
- Melk, gepasteuriseerd
- Mozzarella kaas
- Kwarteleitjes
- Rauwe melk
- Kokosyoghurt (naturel onbewerkt)
- Kokos Gurt
- Room (zoet, zonder toevoegingen)
- Schapenmelk
- Wei
- Verse ricotta
- Cottage cheese (vers)
- Crème fraîche

🥴 Met mate

- Feta kaas
- Goudse kaas (jong)
- Kaas: zachte kazen
- Karnemelk
- Kwark
- Mascarpone kaas

🥴 Met mate vervolg

- Melk, lactosevrij
- Ricotta kaas
- Roomkaas (zonder toevoegingen)
- Yoghurt (liefst schapen/geiten)
- Zure room
- Boerenkaas (jong)
- Camembert (vers)

❌ No go

- Blauwe kazen, schimmelkazen
- Cheddarkaas
- Eieren (heel ei)
- Eiwit
- Fontina kaas
- Goudse kaas (oud)
- Kaas gemaakt van rauwe melk
- Kaas (hard) goed gerijpt
- Kant-en-klare kaasbereidingen
- Kefir
- Raclette kaas
- Roquefort kaas
- Schimmelkazen
- Parmezaan
- Gruyère
- Emmental (gerijpt)

NOTEN, ZADEN & OLIËN
(voorkeur volledig vermijden van zaad-oliën)

✅ Prima

- Amandel
- Amandelmeel
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Kokosnoot, kokosschaafsel
- Kokosvet, kokosolie
- Koolzaadolie (zaad-olie)
- Lijnzaad, lijnzaadolie (zaad-olie)
- Maanzaad
- Nigella sativa olie/zaad
- Notenmeel
- Olijfolie (extra vierge)
- Paranoot
- Pijnboompitten
- Pistache
- Pompoenpitten
- Pompoenzaad olie (zaad-olie)
- Reuzel
- Saffloer olie
- Tijgernoot, -meel
- Zwarte karwijolie (zaad-olie)
- Zwarte komijn
- Avocado-olie
- MCT olie
- Ghee

🥴 Met mate

- Cacaoboter
- Cashewnoot
- Hazelnoot
- Macadamia
- Walnoot
- Pecannoten
- Braziliaanse noten

❌ No go

- Pinda's
- Pindakaas
- Sesam
- Walnootolie (zaad-olie)
- Zonnebloemolie (zaad-olie)
- Zonnebloempitten
- Sesamolie (zaad-olie)
- Tahin
- Pindaolie (zaad-olie)

KRUIDEN & SPECERIJEN

✅ Prima

- Alfalfa
- Basilicum (met mate)
- Bieslook
- Bonenkruid
- Citroenmelisse
- Dille
- Dragon
- Gember (vers)
- Knoflook
- Marjolein
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Sjalot
- Venkelzaad, Venkelbloem
- Bosui

🥴 Met mate

- Anijs, anijszaad
- Kardemom
- Kurkuma
- Laurier
- Verse koriander (beperkt)
- Verse munt (beperkt)
- Nootmuskaat
- Tijm (vers, niet gedroogd)
- Garam masala (zelfgemaakt)

❌ No go

- Blauwe fenegriek
- Brandnetel
- Chilipeper (rood, vers)
- Citroengras
- Fenegriek
- Gember (gedroogd)
- Kaneel
- Kerrie
- Kervel
- Komijn
- Koriander
- Kruidnagel
- Laos
- Mosterd, mosterdzaad
- Oregano
- Paprikapoeder (heet)
- Peper (alle soorten)
- Pepermunt
- Steranijs
- Vanille (alle vormen)
- Cayennepeper
- Chili poeder
- Currypoeder
- Ras el hanout

DRANKEN/VlOEISTOFFEN

✅ Prima

- Coconut aminos
- Haverdrank, havermelk
- Kokosmelk
- Kokoswater
- Kokosyoghurt
- Koffie (niet te veel)
- Gefilterd water
- Bronwater,
- Plantaardige melk (haver, rijst)

🥴 Met mate

- Bergamot thee
- Brandnetel kruidenthee (met mate)
- Cola (wil je niet drinken)
- Espresso
- Frisdrank (Spa Rood is prima)
- Groene thee
- Kruidenthee (afhankelijk van ingrediënten)
- Mate thee
- Rijstmelk, rijstdrank
- Witte thee
- Oolong thee

❌ No go

- Alcohol
- Bier
- Brandewijn
- Cacaodranken
- Champagne
- Energiedrankjes
- Mousserende wijn
- Pepermunt thee
- Thee (zwarte thee)
- Wijn
- Zoethout thee
- Kombucha
- Kefir water
- Gefermenteerde dranken

PEULVRUCHTEN & BONEN

✅ Prima

- Bonen(meel)
- Witte bonen (vers gekookt)
- Navy beans (vers)
- Cannellini bonen (vers)

🥲 Met mate

- Bonen (peulvruchten) algemeen
- Erwten (groen)
- Gele spliterwten
- Groene bonen
- Groene erwten
- Groene spliterwten
- Kikkererwten
- Linzen (vers gekookt, niet uit blik)
- Mungbonen
- Peulvruchten
- Black-eyed peas
- Adzuki bonen
- Flageolet bonen
- Kidney bonen (vers)

❌ No go

- Borlotti bonen
- Tuinboon
- Bonen uit blik/pot
- Gefermenteerde bonen
- Zwarte bonen (gedroogd lang bewaard)

PADDENSTOELEN & SCHIMMELS

✅ Prima

- Shiitake paddenstoelen
- Enoki paddenstoelen
- King oyster mushrooms (vers)

🥴 Met mate

- Oesterzwammen (vers)
- Button mushrooms (zeer vers)

❌ No go

- Champignons (verschillende soorten)
- Eekhoorntjesbrood
- Morille
- Porcino paddenstoel
- Portobello
- Cremini
- Gedroogde paddenstoelen
- Truffels

GEFERMENTEERDE & BEWERKTE VOEDING

✅ Prima

- Bouillon (gistextract- en suikervrij)
- Kroepoek
- Popcorn
- Zuurdesembrood (glutenvrij)
- Verse zuurkool (zelfgemaakt, kort gefermenteerd)

🥴 Met mate

- Kimchi (zelfgemaakt, kort gefermenteerd)
- Water kefir (kort gefermenteerd)

❌ No go

- Alle gefermenteerde producten (lang gefermenteerd)
- Azijn (behalve appelciderazijn)
- Ketjap
- Kimchi
- Kombucha
- Miso
- Sojasaus, tamari
- Tempeh
- Zuurkool
- Worcestershire saus
- Fish sauce
- Oyster sauce
- Hoisin sauce

CONSERVEN

✅ Prima

- Jam (van toegestane fruitsoorten)
- Verse salsas (zonder tomaat)
- Zelfgemaakte dressings

🥴 Met mate

- Biologische groentebouillon (kort getrokken)

❌ No go

- Ingelegde producten (alle)
- Kant-en-klare sauzen
- Conserven met lange houdbaarheid
- Instant soepen
- Bouillonblokjes
- Smaakversterkers
- E-nummers

ZOETSTOFFEN & SMAAKMAKERS (liever helemaal niet)

✅ Prima

- Agavesiroop
- Ahornsiroop
- Appelstroop
- Fructose
- Glucose
- Honing (koud geslingerd, lokaal)
- Lactose (melksuiker)
- Maltodextrine
- Maltose (puur)
- Mono natrium ascorbaat
- Palmsuiker
- Saccharose
- Stevia
- Suiker (met mate)
- Vlierbloesemsiroop
- Zeezout (Keltisch grijs)
- Kokossuiker
- Dadelsiroop
- Yacon siroop

🥴 Met mate

- Kinine
- Suiker
- Xylitol
- Erythritol

❌ No go

- Azijn (behalve appelciderazijn)
- Benzoaat
- Kunstmatige zoetstoffen
- Nitraat- en nitrietzouten
- Aspartaam
- Sucralose
- Acesulfaam-K

SPECIALE CATEGORIEËN

✅ Supplementen & Specials

- Edelgist
- Duizendblad thee
- Echinacea
- Jasmijnthee
- Jeneverbessen
- Kamille, kamillethee
- Lindebloesemthee
- Mayonaise (vegan of alleen eidooier)
- Moringa thee
- Reishi
- Ribes nigrum
- Rooibosthee
- Saliethee
- Shiso
- Shiitake paddenstoelen
- Tarwegrassap
- Tauge
- Verbena kruidenthee
- Verveine thee
- Chlorella
- Spirulina (kleine hoeveelheden)
- Probiotica (histamine-vrij)
- Digestieve enzymen

🥺 Met mate

- Hondsroos
- Maca
- Nori zeewier
- Zeewier
- Kelp supplementen
- Jodium supplementen

❌ No go

- Bouillon (gewone, met gistextract)
- Drop
- Gist (alle vormen)
- Gistextract
- Groene algen
- Kelp zeewier
- Klaver
- Kombu zeewier
- Kombucha
- Kruiden op basis van gehydrolyseerde eiwitten
- Marmite
- Miso
- Rode algen
- Rettich
- Tempeh
- Wakame zeewier
- Voedingsgist
- Gefermenteerde supplementen

Histamine-bevattende probiotica

Duik dieper

Histamine intolerantie kan aan een tal van klachten worden verbonden. We zien steeds meer onderzoeken verschijnen die histamine kunnen linken aan prikkelbare darmen, huidklachten, hormoonklachten en zelf klachten zoals slaapproblemen, brainfog en hoofdpijnen en migraines.

Wil jij weten of je verhoogde histamine-waarden hebt? Neem dan contact op voor een vrijblijvend gesprek via deze link.

Succes!

Liefs, Melissa

Contact

Mail: melissa@vitalfix.nl
Website: www.vitalfix.nl
Blog/recepten: www.vitalfoodie.nl
Instagram: @melissaschuman